

◆ ဘာသာပြန်သူရဲအမှာ	
◆ စာရေးသူရဲအမှာ	
◆ ဆွန်ဂု ဝစ်ပညာကျမ်းကို ဘယ်လိုအသုံးပြုမှာလဲ	၁
◆ အပိုင်း (၁)	
အောင်မြင်ရေးအတွက် လမ်းညွှန်သောချက်များ	၄
* မိမိဘာသာ အာရုံကျေနပ်နေမှုကို ရောင်ကြည့်ပါ	၅
* ဖြစ်လာမှုတုံ့ပြန်ခြင်းထက် ဖြစ်လာမယ် အခြေအနေအတွက် အသင်ပြင်ဆင်ပါ	၉
* အကောင်းဘက်ကို ရောက်အောင်သွားပါ	၁၃
* အပြောင်းအလဲလုပ်ပါ	၁၆
* စုစုပေါင်းစိုက် တက်တက်ကြွကြွ လုပ်ပါ	၂၀

**မာတိကာ**

* ပဟာပိတ်ပွဲပါ	၂၄
* စည်းကမ်း	၂၆
◆ အပိုင်း (၂)	
ထက်မြက်တဲ့မိုလ်ချုပ်ကြီးတွေက အားသာချက်တွေကို ထူထောင်တယ်	၃၁
* ဆွန်ဂု ပုံသေနည်း	၃၂
* (က) ဉာဏ်ပညာရှိမှု	၃၄
* (ခ) ရိုးသားမှုကံနိမ့်မှု	၃၈
* (ဂ) အများအကျိုးဆောင်တတ်မှု	၄၃
* (ဃ) ဝံ့စွမ်းသတ္တိ	၄၇
* (င) စည်းကမ်းကြီးမှု	၅၁
* အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အပြစ်အနာအဆာမိသူ	၅၄
◆ အပိုင်း (၃)	
အောင်ပွဲအတွက် အခြေအနေ ၅ ရပ်	(၁) ဒီပို-၆၀
* ဆွန်ဂုပြောတဲ့ အောင်ပွဲခံစို့ လိုအပ်တဲ့အချက်အလက်များ	၆၁
◆ အပိုင်း (၄)	
နိဂုံး	၆၈
* အရမ်းကို ရှင်းလင်းလွယ်ကူလို့ ပေါ်တန်နေသလား	၆၉
◆ စာရေးသူအကြောင်း	၇၁
◆ ဆွေးနွေးပွဲများ	၇၃